



# Chemin Faisant

Association « Les Amis de Saint Jacques de Compostelle en Alpilles »

Membre de la F.F.A.C.C.

Enregistrée sous le n°W131001213 S/P d'Aix .Loi de 1901.

Maison de la Vie Associative—55 Rue Ampère—13300 SALON DE PROVENCE

Tél: 06.89.90.60.21

Courriel: stjacquesalpilles@yahoo.fr - site : www.stjacquesalpilles.com

Bulletin gratuit n° 47 - septembre 2017

*Il n'y a pas de chemin qui mène au bonheur, le bonheur est le chemin.*

*Boudha*



SAINT GUILHEM



## LE MOT DU PRESIDENT

J'espère que vous passé de bonnes vacances et que la reprise de votre vie quotidienne en sera améliorée. Le mois de juin a été riche en événements puisque nous avons eu notre week-end à "St Guilhem le Désert" et les rencontres du "Puy". La rentrée a commencé avec l'accueil à la Case à Palabres où l'équipe des "filles", toujours dynamique, était présente pour y accueillir de futurs jacquets. La journée des associations malgré un temps "pourri" nous a permis de rencontrer, comme chaque année, pas mal de personnes intéressées par le Chemin. La sortie de Marseille a été un beau succès avec plus de 30 marcheurs pour découvrir une ville balayée par un beau mistral. L'équipe de reco nous a "promenés" entre la "Bonne Mère" et les "Acoules" en passant par le "Vieux port" et le "Ferry boat" ; un grand merci à tous. Les mois à venir nous permettront de nous retrouver lors de nos rencontres sac à dos et à la Case à Palabres pour les permanences et les cafés jacquaires . Je sais que vous appréciez ces moments de rencontres mais ils sont le résultat d'un travail qui n'est pas toujours visible et qui mérite nos encouragements. Cette année, plusieurs parmi nous vont quitter le Conseil d'Administration pour différentes raisons ; il nous faut des volontaires. Vous aimez votre association, vous y êtes bien, vous voulez qu'elle perdure, qu'elle soit dynamique : alors, allez-y, présentez-vous. C'est un travail d'équipe et non de solitaire qui procure beaucoup de satisfaction. En espérant que le message aura été entendu, je vous donne rendez-vous aux prochaines sorties ainsi qu'aux prochaines permanences et cafés jacquaires et, bien sûr, à notre Assemblée Générale de décembre.

*Maurice Calvo*

## SOMMAIRE

- \* Le mot du Président
- \* Le pèlerin connecté
- \* Guide des Chemins de pèlerinage
- \* Origine des flèches jaunes
- \* Le « pélé » du haut de ma joëlette
- \* Le coin du lecteur
- \* Café jacquaire du 2 novembre
- \* Histoire et symbole de notre Coquille
- \* Sortie à Saint-Guilhem
- \* Echo de notre terroir : le cèpe



## Le Pèlerin « wifi »



Sur le chemin, le sentiment général est que tout est plus organisé, préparé. On réserve sur Booking, on expédie des mails pour réserver des lits, on se connecte sur Facebook pour demander une place dans une auberge. Il y a même des agences qui proposent de tout organiser. Il suffit de leur dire de combien de jours et de quel budget

on dispose. Elles réservent alors les hébergements et se chargent du transport des bagages. Le candidat au chemin paye en avance, et sait d'emblée où il va s'arrêter. Il ne reste plus beaucoup de marge pour l'improvisation.

Alors, reste-t-il quelque chose de l'esprit du chemin ? Bien sûr que oui. Et le camino demeure une aventure personnelle des plus recommandables. L'on y rencontre des gens merveilleux, des hospitaliers qui vivent leur mission comme une forme de service aux autres. Et des marcheurs qui se rendent à Compostelle avec un esprit religieux, de méditation, de quête personnelle ou simplement humaniste. Le chemin de Saint-Jacques vit depuis 12 siècles, passant par des moments de gloire puis d'oubli. Il a permis de repeupler certains territoires et de répandre art et culture. Il fut dès son origine une voie commerciale. Alors pourquoi ne survivrait-il pas à l'ère digitale ?

Il y a autant de chemins vers Compostelle que de cheminants. Il demeurera toujours des pèlerins qui aborderont la marche vers Saint-Jacques de Compostelle en remerciant, et non pas en exigeant !

*d'après [www.elpais.com](http://www.elpais.com)*



## Guide des Chemins de Pèlerinage

Gaële de La Brosse  
**GUIDE  
DES CHEMINS  
DE PÈLERINAGE**

Saint-Jacques-de-Compostelle · Rome · Jérusalem  
Le Mont-Saint-Michel · Tours · Assise · Tro Breiz  
Saint-Gilles · Rocamadour · Chartres...

*les 35 plus beaux itinéraires*



En une vingtaine d'années, le Chemin de Saint-Jacques a pris un essor considérable. Proclamé « Premier Itinéraire Culturel » du Conseil de l'Europe, il est devenu l'un des plus célèbres parcours de randonnée en France et 200 000 pèlerins arrivent chaque année à Compostelle en Espagne. En s'inspirant de ce modèle, plusieurs chemins de pèlerinage ont été retrouvés ou créés, sur les traces d'un saint ou menant à un sanctuaire. Balisés et pourvus d'hébergements, ils suscitent l'engouement de randonneurs de plus en plus nombreux, en quête de ressourcement, de contact avec la nature et de découverte du patrimoine. Ils font l'objet de ce livre qui évoque à la fois les sanctuaires de pèlerinage que l'on peut atteindre au terme d'un Chemin et, bien sûr, les itinéraires qui y conduisent (histoire et renaissance, patrimoine, cartes et adresses utiles). Il présente à la fois les trois grands pèlerinages médiévaux (Saint-Jacques-de-Compostelle, Rome et Jérusalem) et les autres pèlerinages au long cours (Chemins du Mont-Saint-Michel, de saint Martin de Tours, du Tro Breiz, de Saint-Gilles-du-Gard, d'Assise et de Saint Colomban). De plus, on y retrouve une dizaine de parcours de 3 jours à une semaine (vers des sanctuaires célèbres comme Saint-Guilhem-le-Désert, Chartres, Sainte-Anne-d'Auray ou Rocamadour, ou sur les traces d'un saint comme saint Yves, saint Dominique ou saint Jean-François Régis). Enfin, quinze « pèlerinages d'un jour », permettant d'arriver à pied vers les grands sanctuaires (Lourdes, Vézelay, la Sainte-Baume, Lisieux, Paray-le-Monial, le Mont-Sainte-Odile, etc.). Au total, 35 itinéraires pour se mettre en route !

*Journaliste et éditrice, Gaële de La Brosse est cofondatrice de la revue et du réseau Chemins d'étoiles ; elle assure une rubrique régulière à l'hebdomadaire Pèlerin et organise chaque année pour ce magazine un Forum des chemins de pèlerinage. Elle est l'auteur, aux Presses de la Renaissance, de Tro Breiz, les chemins du Paradis et du Guide spirituel des Chemins de Saint-Jacques.*

*Idée de Marlène Lamballais*

*Chemin Faisant N°47*

*/2*



Le nom de Elías Valiña Sampedro est souvent associé à la création des flèches jaunes du Chemin :

Elías Valiña Sampedro est né à Lier, dans la municipalité de Sarria (Lugo), le 2 février 1929 et est décédé en décembre 1989. À l'âge de 12 ans, il entre au séminaire de Lugo, où il poursuit ses études ecclésiastiques jusqu'en 1953.

Pour compléter et développer son éducation, il s'inscrit en 1957 à la Faculté de droit canonique de l'Université Pontificia de Comillas. Il réussit ses examens et sort en 1959. Il obtient également un diplôme de français et de traduction à l'Institut Catholique à Paris.

À la fin de cette étape de formation, il est nommé curé de O Cebreiro le 22 septembre 1959, avec l'annexe de San Antonio de Pedrafita. Depuis lors, le «*Prêtre Cebreiro*» consacra toute sa vie à cette région. Il passe une partie de l'année 1960 à Buenos Aires, *pour des raisons d'apostolat et d'autres questions connexes*". Il profite également de ce temps pour faire des études et des recherches, la plupart liées au Camino de Santiago.

En 1961 et 1962, il suit des cours de doctorat à l'Université Pontificale de Salamanque, en développant une thèse sur «*Le Camino de Santiago, étude historique et juridique*» qu'il soutient à cette Université le 5 mai 1965.

Elías Valiña va d'un endroit à l'autre, d'église en église, d'universités européennes, de forums internationaux ... prêchant la bonté de son pays et parlant de la région d'O Cebreiro, ainsi que de l'importance du Camino de Santiago pour l'Union européenne.

En 1984, il entreprend la signalisation du Camino de Santiago, avec des flèches jaunes, depuis la France jus-

qu'à Compostelle. Sur le Chemin en Galice, il effectue plusieurs travaux de nettoyage, récupération de sections perdues, balisage kilométrique, etc. Aujourd'hui, son travail de signalisation est considéré comme la signalisation la plus sûre des tronçons originaux de la route jacobine. Pour tout cela, on peut dire sans doute que D. Elias a été le gardien et le promoteur le plus important du Camino de Santiago qui a été désigné comme parcours de pèlerinage et de tourisme. De ce fait, il a été nommé *commissaire du Camino de Santiago* lors de la **Première Rencontre Jacobaine** tenue à Compostelle en 1985. Il crée le premier *Bulletin du Camino de Santiago* dans le but de promouvoir la création des Amis du Camino de Santiago.

Mais son intérêt pour le Camino de Santiago ne lui fait pas négliger son travail dans la région du Cebreiro ; au contraire, il est l'un des plus engagés pour favoriser le développement économique et culturel de cette zone de la montagne lucense. Dès qu'il a la charge de la paroisse de "O Cebreiro", il commence la procédure de restauration de l'église, de l'auberge et du village en danger d'extinction. La direction générale de l'architecture est chargée d'élaborer un projet de restauration d'O Cebreiro et le 7 avril 1962 il reçoit les plans dessinés par Francisco Pons-Sorolla et d'Arnau afin de commencer les travaux au plus tôt. Le 30 août 1964, la restauration du sanctuaire est achevée et l'église est consacrée. Les travaux continuent avec le village : de nouvelles maisons sont construites et les vieilles maisons, les pallozas, sont réhabilitées. Elles dépendent désormais de la Direction générale des Beaux-Arts. En 1971, un musée ethnographique est inauguré dans les pallozas.

*d'après camino.ways.com  
Ghislaine Galland*



**1987 - 2017** Il y a 30 ans les Chemins de Saint Jacques de Compostelle étaient reconnus **premier itinéraire culturel du Conseil de l'Europe**. A l'occasion de cet anniversaire nous nous sommes retrouvés au Puy en Velay les 24 et 25 juin 2017 afin de commémorer cet événement en présence de plusieurs associations jacquaires, de notre fédération (FFACC) et de divers représentants d'autres structures proches des Chemins de Compostelle. Dommage, aucun membre de notre conseil d'administration n'avait pu faire le déplacement.

Retrouvailles des anciens, rencontres avec les nouveaux, échanges nombreux et constructifs, écoutes des diverses allocutions. Dont une a particulièrement retenu mon attention. Jacques Chauty, président de "**Compostelle 2000**" nous présente un diaporama précisant leur activité en faveur des personnes à mobilité réduite. Depuis 1999, chaque année, cette association véhicule durant deux semaines sur les Chemins de Compostelle des adultes atteints d'un handicap moteur leur permettant ainsi de réaliser leur rêve : rallier Compostelle avec d'autres marcheurs. Pour plus d'informations

<http://www.compostelle2000.org/index.php/Le-pelerinage-d-ete/le-pelerinage-d-ete.html>

Et à la fin de sa présentation Jacques nous lit l'émouvant commentaire d'une jeune femme ayant vécu ce périple sur une joëlette.

### Le pélé du haut de ma joëlette



"Quand j'étais ado j'avais un rêve : randonner sur le chemin de Compostelle. Marcher, c'était simple. Je ne savais pas alors que j'aurais besoin des bras et des jambes d'autres pèlerins pour mettre un pied devant l'autre à ma place. En 2007, suite à un article de La Vie je prends contact avec Compostelle 2000...et me voilà partie pour l'Aventure du Chemin, en France, puis du Camino Francès, en Espagne. Comment ?

Non ! Pas en fauteuil roulant, ni en brouette, ni en chaise à porteur, non, ... mais...un peu tout ça à la fois quand même, en... Joëlette du génial inventeur Joël Claudel, (d'où le nom) qui voulait emmener son neveu Stéphane, myopathe, randonner en montagne avec lui. Géniale, la joëlette, car c'est en équipe que ça fonctionne. Assise sur une roue...enfin sur des coussins quand même... des pèlerins volontaires et sportifs poussent, tirent, équilibrent et cheminent à mes côtés.

Je fais partie de ces marcheurs, je suis avec eux. Je vois leurs efforts, leurs pieds, leurs bras me frôlent, je respire au rythme de leur foulée. La rapidité et la précision de leurs pas m'impressionnent. Comme la joëlette ils sont tout-terrain. Dans les cailloux, dans la boue, quand c'est plat, quand ça monte, quand ça descend, quand c'est étroit, broussailleux, rocailleux, dans les éboulis, ça passe, même quand il faut franchir un ruisseau sur d'énormes rochers, ça passe toujours.

De la célèbre montée de l'O'cebreiro je me souviendrai. J'étais courbée comme mes compagnons, m'agrippant aux accoudoirs essayant de me faire légère, (c'était bien ça le plus dur !), j'entends souffler, devant, derrière, et je vois défiler sous mes pieds les pierres que nous franchissons une à une. En silence et concentrée sur leurs efforts, je m'imagine que je transpire et marche aussi sur ces cailloux, comme si cela pouvait les aider.

L'effort est si intense qu'une émotion me submerge, et mes yeux s'embrument. Je ne suis plus sur ma Joëlette mais en train de tirer, de pousser avec eux. Les yeux secs, je profite de ma place privilégiée pour admirer les verts paysages de la Galice et prendre des photos. Au loin en dégradé de bleus, les montagnes ; en contrebas des champs, en carrés, en rectangles verts ou jaunes ou dorés, cernés en vert foncé d'une haie d'arbres ; au premier plan un mur en pierre sèche un peu écroulé, des fougères et des genêts bordant notre chemin, le tout baigné d'un soleil qui nous a rarement quittés. C'est magnifique. Je ne suis plus une exclue de la randonnée. Enfin on arrive dans la forêt d'eucalyptus, chemin plus carrossable et agréable pour les marcheurs. On y est bien, on est à l'ombre, on respire, c'est vaste (on a failli s'y perdre...en voiture !) et ces arbres si droits, si hauts, attirent l'oeil vers leur cime,... vers le ciel où la nuit on voit les étoiles, un **Champ d'Etoiles** ... un **Campo Stellae** ... Nous approchons de notre but. Quelques pas en solo sur le chemin, sac au dos, font remonter de très lointains souvenirs de randonnées. Je m'y croyais : arrêtée au bord du chemin en train d'écrire, attendant les autres, un pèlerin VTTiste espagnol me prend en photo. Il n'a pas su que je faisais le chemin en Joëlette.

Puis, nous arrivons au Monte del Gozo qui domine Santiago. Nous ne voyons pas bien les flèches de la Cathédrale, la végétation et les immeubles ont poussé, mais c'est de là qu'autrefois les pèlerins s'écriaient « Montjoie » ! Nous sommes arrivés, merci St Jacques de nous avoir protégés et guidés jusqu'à toi . L'entrée dans la ville n'en finit plus, des ruelles, des églises, des monuments, au détour de chaque rue on croit l'apercevoir.

Il y en a qui se souviennent : ah oui, c'est là, c'est bientôt, euh... non, **Elle** est juste après...et puis on entend une musique...et nous arrivons sur la place d'Obradeiro au son des cornemuses, chantant à tue-tête un ULTREÏA libérateur...et devant cette façade majestueuse où St Jacques se fait discret une vague d'émotion nous envahit tous, et tombant dans les bras les uns et des autres nous ne savons dire que **bravo et merci.**"

Nicole

*Yves Deroubaix Membre fondateur, Président d'Honneur*



***La Puissance de la Joie***  
de Frédéric Lenoir  
paru chez Fayard

*Lectrice : Anne-Marie Pérez*

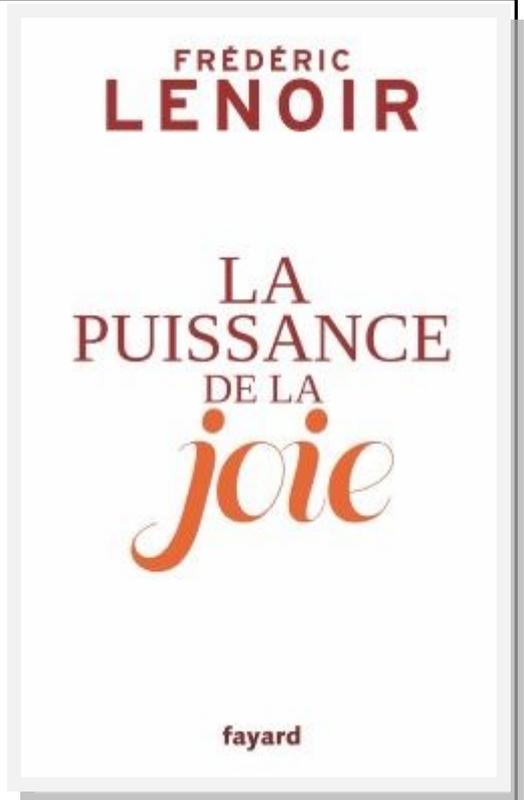
*Philosophe et sociologue Frédéric Lenoir nous fait cadeau de ce très bel ouvrage essentiel pour découvrir ou redécouvrir la joie parfaite qui n'est autre que la joie de vivre.*

*Ainsi, avec le pragmatisme qui le caractérise, il nous livre quelques clés pour y arriver :*

*Retrouver l'état d'innocence, le lâcher prise, le détachement, l'acceptation de la vie nécessaires pour acquérir la sagesse qui aidera à lutter contre l'insatisfaction ambiante et s'imprégner de l'amour des autres, de la nature et du respect de la vie.*

*Bref, cet « hymne à la joie » s'inscrit tout à fait dans l'esprit de toute démarche pèlerine.*

*Ouvrage qui fait chaud au cœur, à garder à portée de main et à consommer sans modération.*



Café jacquaire du 2 novembre



CONFÉRENCE  
**REVENIR**  
*de Compostelle*  
et d'Ailleurs

**PHILIPPE MASCHINOT**  
Passeur d'expériences

Un beau chemin de vie et de solitude  
face à soi et aux autres,  
pour se retrouver et Revenir

*Café jacquaire du 2 novembre 2017*

*Case à Palabres  
18 heures*

*Un rendez-vous à ne pas manquer*

**La vie nous fait des signes.**

**Quelques fois nous les comprenons.**

**En faisant le choix de REVENIR depuis Compostelle, à l'envers de tous, je ne savais pas vraiment ce que ce sens allait me permettre de vivre. Un quotidien de quête? Une remise en question?...**

**Je me suis seulement concentré sur moi. Sur mon vécu d'avant. Mais surtout sur mes pas présents. Et au rythme du marcheur, au contact des autres, dans des rencontres aussi éphémères que belles, j'ai renoué avec la connaissance, puis la conscience. De soi.**

**Au fil du temps et des pas, aux mots échangés et aux sourires complices, aux nuits de partages ou de belles étoiles, je me suis reconstruit.**

**Le chemin entrepris me permettait de comprendre...**

**Et c'est ce chemin que je vous dévoile aujourd'hui...**

***Philippe Maschinot***

**[www.revenir.ca](http://www.revenir.ca)**



## Histoire et symbole de notre Coquille



*Naissance de Vénus—Sandro Botticelli 1484-Florence*

Dans l'Antiquité la coquille était portée pour se préserver de la sorcellerie, du mauvais sort et de toutes sortes de maladie. Elle était également le symbole de l'amour (coquille de Vénus) et servait d'offrande mortuaire.

L'iconographie chrétienne de la coquille n'apparaît qu'avec le culte de Saint Jacques en ce Moyen Age naissant, notamment avec la parution du sermon « Venerando dies » extrait du codex calixtinus (1140).

Ce dernier confère une légitimité à ce symbole et précise que les deux valves du coquillage représentent deux préceptes dont le pèlerin doit remplir sa vie :

Aimer Dieu plus que tout et aimer son prochain comme soi-même

De plus, les rainures qui partent de sa base et qui se développent harmonieusement vers l'extérieur sont disposées à la façon des doigts de la main et désignent les « bonnes œuvres » dans lesquelles celui qui arbore la coquille doit persévérer.

Petit à petit, les jacquets vont donc s'imprégner de ces principes et coudre le précieux ornement sur leur chapeau besace ou cape. La coquille est alors l'emblème non seulement des pèlerins de Saint Jacques mais de tous les pèlerins.

Il faut savoir qu'en plus de son rôle protecteur elle permettait de se distinguer des autres voyageurs, de boire aux fontaines ou demander l'aumône car « **à la vue de la coquille la charité devient devoir** ».

Tout ceci sans compter la légende des nombreux miracles (23) attribués à Saint Jacques dont l'un au moins serait à l'origine des pouvoirs thaumaturgiques ou plutôt curatifs de la coquille : « un chevalier atteint d'une affection de la gorge est guéri par l'apposition de la coquille d'un pèlerin sur la partie malade » ....



*Céramique de Andréa Della Robbia  
XVe siècle*

Présente aussi dans l'art pictural du Moyen Age et de la Renaissance elle a inspiré de nombreux tableaux notamment sur le thème du baptême du Christ, démontrant, s'il en était besoin, le symbole de la purification de l'eau bénite, versée en son sein, sur les catéchumènes lors du sacrement du baptême. Aussi s'explique la forme de certains bénitiers (plus particulièrement dans les églises jonchant les chemins de pèlerinage).



*Coquille de baptême en argent*

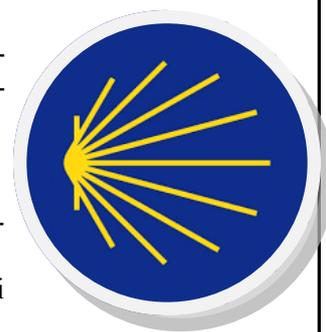
Plongeons-nous maintenant dans l'époque contemporaine ....

Tous ceux qui ont cheminé connaissent bien ce logo stylisé créé à la demande du Conseil de l'Europe pour symboliser et baliser les Chemins de Compostelle – bien souvent, il leur a fait économiser quelques kilomètres.

Nous pouvons y voir au moins 3 niveaux de lecture :

- ◇ Représentation très stylisée de la coquille dont nous venons d'évoquer le symbolisme,
- ◇ Notion de convergence des Chemins vers un unique point situé dans l'extrême occident européen,
- ◇ Notion de dynamique des mouvements vers l'ouest de cette transhumance occidentale qui existe depuis l'aube de l'humanité.

On pourrait y voir aussi un 4<sup>e</sup> niveau de lecture plus ésotérique qui est un peu rébarbatif mais que je tiens toutefois à la disposition de ceux qui seraient intéressés.



En conclusion, vous aurez compris que le port de la coquille n'est pas neutre.

Le pèlerin doit se montrer digne de la porter et en être fier, mais aussi être bien conscient de toute sa symbolique, s'en imprégner et mettre en œuvre toutes les valeurs qu'elle représente.

Traditionnellement accrocher sa coquille au retour de son pèlerinage, loin d'être du fétichisme, peut, entre autre chose, aider à ne pas oublier et à toujours rester dans les valeurs que le Chemin nous a enseignées.

*Anne-Marie Pérez*



## Sortie à Saint Guilhem

Ce message a été écrit par les participants à cette sortie, chacun ayant un paragraphe à ajouter au précédent :

Merci à Maurice, Marie, Bob, Catherine...



« Les histoires commencent parfois comme ça ... quelques coups de fil pour s'assurer que tout le monde sera là-bas au rendez-vous et puis c'est la route. Philippe mène le groupe vers notre destination. Temps superbe, paysages magnifiques à l'approche de notre gîte qui est dans un site et un cadre super. Et c'est là que tout va commencer, Jean-Claude nous attend déjà avec son camping-car ainsi que les Françaises, Nicole finit par nous rejoindre, car il faut dire que le lieu est assez « désert »....

Une longue route étroite et sans fin nous a permis d'arriver jusqu'au gîte. Sans fin, c'est peu de le dire. Combien de fois me suis-je arrêtée pensant avoir pris une mauvaise direction ? Mais non, enfin après un ultime virage, notre bienveillant Philippe nous fait de grands signes. Nous sommes bien arrivés, c'est bien là. Et nous sommes tous prêts pour les 12 km de marche sous un soleil qui promet d'être « de plomb » dans la journée. Mais qu'importe, les merles chantent et nous accompagnent..

Ce samedi, dès notre arrivée au gîte des MOULIS, qui se situe au hameau des LAVAGNES, nous partons pour une rando à « NOTRE DAME DE BELLE GRACE ».

Tout au long de cette balade, nous sommes émerveillés par la beauté des lieux. Voilà qu'au détour d'un chemin nous découvrons L'ermitage de NOTRE DAME DE BELLE GRACE, la chapelle trône sur une placette protégée par un écrin rocheux, offrant à nos yeux ce joyaux sorti de nulle part.

La journée s'est terminée au gîte par un apéro (modérato), suivi d'un excellent repas, le tout dans une joyeuse ambiance. Une promenade digestive et bienfaisante, a clos cette belle journée.

Dimanche, lever matinal, copieux petit déjeuner, puis départ pour Saint Guilhem le Désert en voitures.

La randonnée au départ de Saint Guilhem le Désert nous fait emprunter le chemin de Saint Jacques (ça monte, dur, dur !!!...), avec des points sublimes sur le cirque de l'Infernet et retour par la variante du chemin de Saint Jacques qui nous fait découvrir les Fenestrettes, sentier en calade (pavés) et bâti en encorbellement par les moines de l'abbaye de Gellone. Puis après avoir longé de hautes falaises, arrivée dans Saint Guilhem le Désert par la rue dénommée «chemin du bout du monde» .... Il faisait un temps magnifique.

La sortie à Saint Guilhem ? Sublime ! forcément sublime comme dirait l'autre (l'écrivaine, la vraie). Comment pouvait-il en être autrement puisque tous les ingrédients d'un séjour réussi étaient réunis.

Le paysage? Infini, sauvage, ponctué avec économie par le témoignage minéral du labeur de l'homme.

Le temps? Méditerranéen, écrasant de chaleur et de lumière, parfumé de senteurs multiples et de chants discrets.

Et surtout les amis. Joyeux, sincères, heureux de se retrouver, tolérants, patients, distraits aussi au point de ne pas remarquer l'absence de deux bavardes égarées sur le chemin pourtant bien balisé d'une rando tranquille.

Tout y était, je vous dis l'apéro modéré, le dîner généreux et le petit déjeuner ethnique où le camembert trempé dans du café copinait avec le miel, la confiture et les tartines grillées.

On avait tout pour y rester mais l'ivresse de la marche nous a conduit au bout du monde. Alors il a fallu rentrer.





## Echo de notre terroir : le cèpe



L'automne est bientôt là ..... et les bolets vont bientôt montrer le bout de leur nez .....

Au premier rang vient le cèpe que les mycologues connaissent bien.

Selon Pline, ce champignon serait :

*« le seul véritable aliment digne des personnes raffinées ».*

On reconnaît bien le cèpe à son gros chapeau et à sa taille respectable (jusqu'à 30 cm !).

Toutefois si tous les cèpes sont des bolets (de l'ordre des boletales), tous les bolets ne sont pas des cèpes. Officiellement on réserve le nom de cèpe à deux espèces : le cèpe de Bordeaux – le plus courant – et celui dit tête-de-nègre.

Ils poussent sous les chênes, les hêtres, aiment les épicéas et les taillis. Leur pousse est très capricieuse et tributaire de la météo : de l'humidité mais sans trop, suivie d'une pincée de beau soleil. Leur chapeau, beige, brun, jaune, est bien arrondi. La partie charnue, en dessous, est constituée de petites lamelles (rosées, grises, vertes). Elles se détachent facilement du chapeau. Leur pied peut être de forme irrégulière. Riches en vitamines B, B2 et B3, en fer, zinc et sélénium. Bourrés de protéines et de fibres, ils ne font pas grossir.

Ils n'ont besoin ni d'air ni de lumière pour pousser car ils ne renferment pas de chlorophylle. Formés à partir du mycélium, ce sont des moisissures ....

Des moisissures certes, mais vraiment délicieuses !!!

Pour preuve la recette qui suit

Anne-Marie Pérez



## Cannellonis aux Cèpes



**Pour 4 personnes**

**Préparation :** 40 mn **Cuisson :** 10 mn

**Ingrédients :**

# 400 g de cèpes # 2 œufs # 10 cl de crème liquide # 50 g de parmesan  
# 12 tubes séchés de cannellonis # 2 c. à soupe d'huile de noix # 1 c. à soupe de fécule de maïs # gros sel # sel et poivre  
Retirez le pied terreux des cèpes. Taillez les chapeaux en cubes. Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Dans un saladier, mélangez 5 cl de crème liquide aux jaunes d'œufs, assaisonnez.

- ◆ Dans une poêle, faites sauter les cèpes dans l'huile de noix chaude. A feu doux, ajoutez le mélange aux jaunes d'œufs et la fécule. Remuez jusqu'à ce que la préparation épaississe, vérifiez l'assaisonnement et versez le tout dans un saladier. Laissez refroidir. Préchauffez le four à th. 6/7-200°.
- ◆ Dans une grande quantité d'eau bouillante salée au gros sel, plongez les cannellonis et laissez cuire 8 mn. Egouttez-les et passez-les sous l'eau froide. A l'aide d'une poche en plastique sans douille, remplissez chaque cannelloni de la farce de cèpes.
- ◆ Déposez-les dans un plat à four les uns à côté des autres. Nappez-les du restant de crème et parsemez de parmesan. Mettez le four en position gril, enfournez pour 5 mn, de manière à dorer la surface.

Attention : N'utilisez pas d'eau pour nettoyer les cèpes mais essuyez-les délicatement avec un linge légèrement humide. A l'aide d'un couteau d'office, enlevez la terre, les racines et les parasites. Grattez les pieds avec une brosse.

Anne-Marie Pérez